

1月の後半から、一段と気温が低くなりました。そんな中でも、寒さに負けず、大縄大会に向けてひたむきに取り組んでいました。クラスで決めた目標の達成を目指し取り組んだことや、苦手な子が跳べた時に自然とわく拍手、跳べた嬉しさがあふれた笑顔など、きっと跳んだ回数以上にそれぞれの成長があったのではないのでしょうか。今のクラスで過ごせるのも、残り2か月。力を蓄えて、次の学年へ進んでいけるよう、応援しています。



がっこうほけんいいんかい かいさい 学校保健委員会を開催しました

ていあん とも かか からだ うご たの し
提案：友だちと関わりながら、体を動かす楽しさを知ろう

はっぴょうたんどう たいいくいいんかい
発表担当：体育委員会



たいいくいいんかいの子どもたちは、友だちとの関わり合いを大切にしながら体を動かすことをテーマに、1年間様々な取り組みを行ってきました。運動が苦手な子、得意な子、みんなで楽しんでできることは？と考えて取り組んだものを、スライドにまとめ、1月27日の朝会で発表しました。

11月19日～12月19日 SAGAMINO祭



3種類の遊びを考えて、休み時間に全校の児童に紹介をしました。修学旅行やキャンプなどの大きな行事と両立しながら準備を進めました。どの遊びも、子どもたち同士の関わり合いを大切にしましたので、連日大盛り上がりでした。

12月19日 ルネサンスのみなさんによる出前授業



1月27日 朝会の時間に全校へ発表



参加して下さった、赤羽先生(学校歯科医)より



遊びの中で自然と運動をすること。そして、遊びを通して友だちとかかわること。一人遊びも楽しいけれど、ひとのかかわりを持つことはとても大切です。人を自転車に例えると、心は前輪、体は後輪の役わりをしています。前輪と後輪の大きさがバラバラだと、自転車はうまく走れません。心も体もバランスよく育てていきましょう！

がつ ほけんもくひょう こころ けんこう まも
2月の保健目標：心の健康を守ろう！

「ストレス」と聞くと、とても悪いもののように思ってしまう人も多いですが、実はそうではありません。上手に付き合うことで、心の成長につながるきっかけになります。自分の心だけでなく、友だちや家族の心、優しい気持ちで守ってあげられる人を目指しましょう！

心の
中の
鬼
と
仲
良
く
な
ら
う
！

心の中にも鬼がいる？

① 節 分の鬼の他に、心の中にも「ストレス」という鬼がいるよ。でも「ストレスの鬼」は、悪いばかりじゃないよ。こんな鬼はいないかな？



鬼と友だちになる3つのステップ

1 見つける

「どんな鬼がいる？」と自分の心を見てみよう。怒りなくなったり「イライラ鬼が来た」と思うだけで、心が少し落ちつくよ。



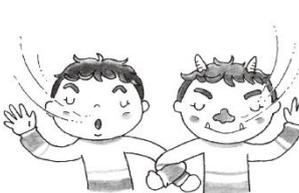
2 話しかける

鬼に「どうしたの？」と聞いてみよう。「疲れたのかも」「心配してるのかも」と、自分の気持ちがわかってくるよ。



3 一緒に動く

鬼と一緒に好きなことをしよう。深呼吸や外を歩く、音楽を聞くでもOK。不思議と、鬼の顔がやさしく見えてくるよ。



友だちを
大切に



大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良くしよう。

友だちにこんなことをしていませんか？

- 自分の考えを押しつける
- がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても心は傷ついているかもしれません。

友だちを大切に作るヒント

- ♥ 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- ♥ いつでも感謝の気持ちを伝える

げんきで
元気が出ないときは、3つの「R」をぜひやってみて！

れすと きゅうよう
Rest(休養)

つか
疲れているときは「眠ること」がとっても大切。心も体も休めてあげましょう。



れくれーしょん きば
Recreation(気晴らし)

どくしょ おんがく き うんどう
読書、音楽を聴く、運動するなど、好きな時間を過ごしてリフレッシュしましょう。

りらくす きんちよう
Relax(緊張をほぐす)

しんこきゅう
ストレッチや深呼吸をして、心と体の緊張をほぐしましょう。体を温めるのもオススメです。